



# Leseprobe

## **Ich komm weiter im Job**

Stärken erkennen,  
Blockaden lösen,  
Veränderungen meistern - 3  
Selbsttests und  
Trainingsprogramme für ein  
erfolgreicheres Berufsleben  
- Mein Coaching - Ein  
SPIEGEL-Buch

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 10. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

MARIANNE WELLERSHOFF ist Journalistin, Autorin und Musikerin.

Sie hat ein Studium der Psychologie abgeschlossen, mehrere Bücher geschrieben und arbeitet als Autorin beim SPIEGEL.

Wellershoff beschäftigt sich mit Themen aus Wissenschaft, Kultur und Gesellschaft und ist Blattmacherin der Magazine SPIEGEL WISSEN und SPIEGEL COACHING.

Außerdem von Marianne Wellershoff lieferbar:

*Ich fühl mich wohl – Ziele erreichen, Gewicht halten, mehr bewegen*

*Ich kenne mich – Emotionen verstehen, Kindheit entschlüsseln,*

*Menschenkenntnis verbessern*

*Ich schaff das schon – Krisen überwinden, Stress reduzieren,*

*zu Hause wohlfühlen*

Marianne Wellershoff (Hg.)

# Ich komm *weiter* im Job

**STÄRKEN ERKENNEN,  
BLOCKADEN LÖSEN,  
VERÄNDERUNGEN MEISTERN**

3 Selbsttests und Trainingsprogramme  
für ein erfolgreicherer Berufsleben –  
mein Coaching



**PENGUIN** VERLAG

**Die Texte dieses Buches wurden neu zusammengestellt  
und sind bereits im Magazin  
*So geht's mir gut im Job. Sechs Trainingsprogramme  
für ein zufriedenes Leben* (02/2021) aus der Reihe  
SPIEGEL COACHING erschienen.**

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2022

Copyright © 2022 by Penguin Verlag, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
und SPIEGEL-Verlag Rudolf Augstein GmbH, Hamburg,  
Ericusspitze 1, 20457 Hamburg  
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München  
Umschlagabbildung: Shutterstock  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany  
ISBN 978-3-328-10882-5  
[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

# Inhalt

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort .....                                                    | 9  |
| <b>KAPITEL 1</b>                                                 |    |
| <b>STÄRKEN ERKENNEN</b> .....                                    | 11 |
| <b>Funkenflug des Geistes</b> .....                              | 13 |
| Kreativität steckt in uns allen.<br>Wir müssen sie nur entdecken |    |
| <b>»Lasst eure Mädchen von Schaukeln fallen!«</b> ..             | 25 |
| Mut bedeutet, die Angst vor dem Scheitern<br>zu verlieren        |    |
| <b>Check</b> .....                                               | 30 |
| Bin ich blind?                                                   |    |
| <b>Coaching</b> .....                                            | 47 |
| Potenziale entdecken                                             |    |
| <b>Buchempfehlungen</b> .....                                    | 67 |
| Zum Weiterlesen                                                  |    |

|                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>KAPITEL 2</b>                                                                                                          |     |
| <b>BLOCKADEN LÖSEN</b> .....                                                                                              | 69  |
| <b>Aus Fehlern lernen</b> .....                                                                                           | 71  |
| Misserfolge sind kein Grund zur Scham,<br>sondern Motivation, es besser zu machen                                         |     |
| <b>»Nur wer nichts macht,<br/>macht auch nichts falsch«</b> .....                                                         | 76  |
| Wie wir souverän mit Fehlern umgehen                                                                                      |     |
| <b>Mein Erfolg ist doch nur Zufall?</b> .....                                                                             | 80  |
| Gerade Talentierte fühlen sich oft als<br>Hochstapler – wieso eigentlich?                                                 |     |
| <b>Check</b> .....                                                                                                        | 85  |
| Der Feind an meinem Schreibtisch                                                                                          |     |
| <b>Coaching</b> .....                                                                                                     | 105 |
| Hindernisse abbauen                                                                                                       |     |
| <b>Buchempfehlungen</b> .....                                                                                             | 132 |
| Zum Weiterlesen                                                                                                           |     |
| <br>                                                                                                                      |     |
| <b>KAPITEL 3</b>                                                                                                          |     |
| <b>VERÄNDERUNGEN MEISTERN</b> .....                                                                                       | 135 |
| <br>                                                                                                                      |     |
| <b>Luft nach oben</b> .....                                                                                               | 137 |
| Sich verändern und verbessern, das kann<br>man in jedem Alter. Wichtig ist, die eigenen<br>Werte und Sehnsüchte zu kennen |     |

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>»Du, geh mir nicht ein!«</b> .....                                                                                                 | 147 |
| Zwei Todesfälle, zwei Entlassungen und eine<br>Pandemie: wie eine Buchhändlerin sich<br>trotzdem den Traum vom eigenen Laden erfüllte |     |
| <b>Check</b> .....                                                                                                                    | 155 |
| Sind Sie ein Verwandlungskünstler?                                                                                                    |     |
| <b>Coaching</b> .....                                                                                                                 | 175 |
| Flexibel bleiben                                                                                                                      |     |
| <b>Buchempfehlungen</b> .....                                                                                                         | 200 |
| Zum Weiterlesen                                                                                                                       |     |
| <br>                                                                                                                                  |     |
| ANHANG .....                                                                                                                          | 203 |
| <br>                                                                                                                                  |     |
| Beratende Expertinnen und Experten .....                                                                                              | 205 |
| Über die Autorinnen der Checks und<br>Coachings .....                                                                                 | 207 |

# Vorwort

»Arbeit ist das halbe Leben«, sagt der Volksmund – und er hat nicht unrecht. Für viele Menschen ist der Arbeitsplatz der Ort, an dem sie einen Großteil ihres Tages verbringen, an dem sie soziale Kontakte pflegen, sich mit Ideen oder mit ihren Händen einbringen und an dem sie aus ihren Erfolgen auch Selbstwert ziehen.

Daher ist es so wichtig, dass wir dieses halbe Leben gut gestalten. Das eigene Können einsetzen, die eigenen Talente und Stärken weiterentwickeln, angemessen Geld verdienen, Sinnvolles tun und Bestätigung finden – das ist keine unrealistische oder überzogene Wunschliste, sondern es sind wichtige und richtige Ziele fürs Berufsleben.

Doch nicht immer klappt das optimal, zum Beispiel, weil wir nicht so genau wissen, was wir verändern können und wie. Nicht immer haben wir genug Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Und manchmal verdecken die aktuellen Hindernisse im Joballtag den Blick aufs Ganze.

Drei Trainingsprogramme in diesem Band *Ich komm weiter im Job* helfen Ihnen, die Anforderungen im Beruf mit Ihren Bedürfnissen und Zielen in Einklang zu bringen: Sie lernen Ihre Stärken kennen, Sie erfahren, wo Sie sich selbst im Weg



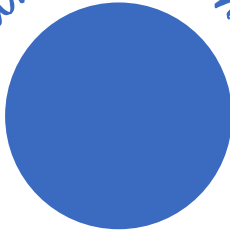
stehen und wie Sie diese Blockaden lösen können, und Sie finden Unterstützung dabei, Veränderungen zu meistern. Zu jedem Trainingsprogramm gehört ein Check, der Ihnen hilft, sich besser einzuschätzen. Erstellt wurden die Coachings von den beiden Psychologinnen Anne Otto und Marianne Wellershoff in Zusammenarbeit mit erfahrenen Trainerinnen und Therapeuten.

Nehmen Sie sich die Zeit für sich selbst, um sich ganz in Ruhe mit den Trainingsprogrammen zu beschäftigen. Es lohnt sich!

**Tipp:** Besorgen Sie sich ein Notizbuch und führen Sie ein Journal zu den Coachings, in dem Sie Ihre Gedanken und Vorhaben festhalten. Dann können Sie auch immer wieder mal zurückblättern.

# KAPITEL 1

*Stärken erkennen*



# Funkenflug des Geistes

Kreativität ist ein Motor der Menschheitsgeschichte.  
Aber wo kommt das Neue her?

*Von Marianne Wellershoff*

Was alles kann man mit einem Ziegelstein machen? Denken Sie mal eine Minute darüber nach, und schreiben Sie eine Liste auf ein Blatt Papier.

Und? Also, man kann mit einem Ziegelstein eine Mauer bauen, man kann ihn als Briefbeschwerer benutzen oder als Buchstütze, man kann ihn im Ofen aufheizen und das Bett damit anwärmen, man kann ihn Menschen, auf die man sauer ist, an den Kopf werfen, man kann ihn in kleine Stücke zertrümmern und als Drainage in Blumentöpfen verwenden, man kann ihn in eine Pfütze stellen und Wasser aufsaugen, man kann ihn, falls das scharfe Paprikagewürz ausgegangen ist, pulverisieren, übers Brathähnchen streuen und es den Gästen als Stoned Chicken servieren.

Das sind acht Möglichkeiten, und sicherlich gibt es acht Millionen weitere – aber die Frage, um die es hier geht, lautet: Welche dieser Vorschläge sind sehr kreativ? Oder wenigstens ein bisschen? Eine Mauer mit einem Ziegelstein zu

bauen ist es jedenfalls nicht, denn auf diese Idee sind die Menschen vor Jahrtausenden gekommen, und schon immer schlagen Menschen mit allem aufeinander ein, was ihnen in die Hände kommt.

Den Ziegelstein als Briefbeschwerer zu benutzen ist kreativ, wenn man das noch nie zuvor gesehen hat. Ihn als Buchstütze zu verwenden ist aber im Prinzip die gleiche Idee – und daher nicht mehr kreativ. Heiße Steine im Bett sind ein Klassiker, in puncto Kreativität also ein Ausfall. Dasselbe gilt für die Ziegelsteinschicht im Blumentopf und den Ziegel in der Pfütze, beides Verwendungen, die nach dem Schwammprinzip funktionieren und längst in der Hydrokultur verbreitet sind.

Und was ist mit dem Stoned Chicken? Gemahlenen Ziegelstein übers Hähnchen zu verteilen ist fraglos ein ungewöhnlicher Einfall, aber wer ihn ausprobiert, wird zwei Dinge lernen: Erstens müssen die Gäste anschließend zum Zahnarzt; und zweitens ist nicht alles, was originell ist, auch kreativ.

Die Ziegelstein-Frage ist einer der ältesten Kreativitätstests in der psychologischen Forschung. Er wurde entwickelt, nachdem der Präsident der American Psychological Association, Joy Paul Guilford, im Jahr 1950 seine Kollegen aufgefordert hatte, sich endlich der Kreativität zu widmen und sie systematisch zu erforschen. Jahrhundertlang hatte man Kreativität für das Ergebnis eines Geistesblitzes gehalten – und es bei dieser Erklärung belassen. Doch auch als Ende des 19. Jahrhunderts die naturwissenschaftliche Psychologie Fahrt aufnahm, blieb Kreativität ein Randthema.

